

सामान्य ज्ञान में समृद्धि, मनीषा ने मारी बाजी

पौड़ी : हिमशिखर सांस्कृतिक एवं सामाजिक समिति पौड़ी द्वारा सेंट जेम्स स्कूल में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के जूनियर वर्ग में समृद्धि आर्य ने पहला, सान्धी ने दूसरा व स्मर्श रावत ने तीसरा स्थान हासिल किया। सौनियर वर्ग में मनीषा कंडवाल पहले, विजयलक्ष्मी दूसरे व कुर्ति सैनी तीसरे स्थान पर रहे। संस्था के अध्यक्ष दीपक डोभाल ने संस्था द्वारा चलाए जा रहे हिमालय बचाओ अभियान के साथ ही स्वच्छता पर भी कार्यक्रम प्रस्तुत किए। विजेता प्रतिभागियों को कांप्रेस सेवादल के जिलाध्यक्ष सुनील लिंगवाल, छात्रसंघ अध्यक्ष ऋतुविक असवाल, यूआर विनय रावत, सचिव ऋतुविक रावत, कोषाध्यक्ष लविश, मीडिया प्रभारी शिवांश बहुगुणा ने सम्मानित किया। इस मौके पर प्रधानाचार्य मधुबाला आदि मौजूद रहे।

जिले के 183 खिलाड़ी राज्य स्तरीय क्रीडा प्रतियोगिताओं में लगे हिस्सा

जयन्त प्रतिनिधि
पौड़ी : शिक्षा विभाग प्रारंभिक की राज्य स्तरीय क्रीडा प्रतियोगिता में पौड़ी जिले से 183 खिलाड़ी हिस्सा लेंगे। राज्य स्तरीय प्रतियोगिता 1 से 4 नवंबर तक महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स स्टेडियम देहरादून में होगी। जिला खेल समन्वयक प्रारंभिक शिक्षा कमल उदती, सह जिला समन्वयक प्रदीप रावत ने बताया कि बीते दिनों प्रारंभिक शिक्षा की जनपदीय क्रीडा प्रतियोगिता श्रीकॉट-श्रीनगर में हुई थी। जिसमें जिले के विभिन्न ब्लकों से 183 प्रतिभागियों का चयन राज्य

मिट्टी सूखने के बाद हाईवे पर गिर रहे बोल्टर, चुनौती बन रहा सफर

जयन्त प्रतिनिधि
कोटद्वार : वर्षाकाल में मुसीबत बने कोटद्वार-दुगड्डा राष्ट्रीय राजमार्ग पर चुनौतियाँ कम होने को नाम नहीं ले रही। हालात यह है कि पहाड़ की मिट्टी सूखने के बाद लगातार बोल्टर राष्ट्रीय राजमार्ग पर गिर रहे हैं। जिससे वाहन चालकों

वर्षाकाल में जगह-जगह क्षतिग्रस्त हो गया था कोटद्वार-दुगड्डा के मध्य राष्ट्रीय राजमार्ग

को आवाजाही में खतरा बना हुआ है। राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग जेसीबी की मदद से पहाड़ पर फंसे बोल्टरों को गिराने का कार्य कर रहा है। बीते माह 8 अगस्त व 14 अगस्त को हुई अति वर्षा से नजीबाबाद-बुआखाल राष्ट्रीय

पुरतों की नहीं ले रहे सध

ऊपर पहाड़ी में फंसे बोल्टर के साथ ही क्षतिग्रस्त सड़क के पुरते भी वाहन चालकों को उड़ा रहे हैं। हालात यह है कि राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग की ओर से अब तक पुरता निर्माण का कार्य शुरू नहीं किया गया है। कई स्थानों पर बने बड़े-बड़े गड्डे भी वाहन चालकों की कमर तोड़ रहे हैं। अधिकारी राष्ट्रीय राजमार्ग मरम्मत के लिए शासन को प्रस्ताव भेजने की बात कहकर अपनी जिम्मेदारी से पल्ला झाड़ रहा है।

राजमार्ग कोटद्वार-दुगड्डा के मध्य जगह-जगह बदहाल हो गया था। राष्ट्रीय राजमार्ग विभाग को पहाड़ी से आए मलबे व बोल्टर को हटाने के लिए कड़ी मशकत करनी पड़ी। कई



कोटद्वार-दुगड्डा के मध्य पहाड़ी पर फंसे बोल्टर हटाती जेसीबी

दिन तक राष्ट्रीय राजमार्ग पर यातायात पूरी तरह बंद रहा। वर्षा काल थमने के बाद व्यवस्थाएं

नहीं दिख रहे चेतावनी बोर्ड

कोटद्वार-दुगड्डा के मध्य राष्ट्रीय राजमार्ग पर कहीं भी चेतावनी बोर्ड नजर नहीं आ रहे। नतीजा वाहन चालकों को मार्ग पर पड़ने वाले खतरे की जानकारी भी नहीं मिल पा रही है। पूर्व में लगे चेतावनी बोर्ड भी राष्ट्रीय राजमार्ग से गायब हो चुके हैं। क्षेत्रवासियों ने बेहतर सफर के लिए मार्ग मरम्मत के साथ ही चेतावनी बोर्ड भी लगवाने की मांग की है।

लुढ़कने लगे हैं। ऐसे में राष्ट्रीय राजमार्ग से गुजरने वाले वाहन चालकों को हर समय दुर्घटनाओं का अंदेशा बना हुआ है। कोटद्वार से दुगड्डा तक 15 किलोमीटर के सफर में यात्रियों की सांसें अटकी रहती हैं।

सीओ ने किया थाने का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण

जयन्त प्रतिनिधि

थलीसैण : सीओ सदर श्याम दत्त नौटियाल ने बुधवार को थाना थलीसैण का अर्द्धवार्षिक निरीक्षण किया। उन्होंने लंबित विवेचनाओं को पूर्ण करने व साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिये। साथ ही थाने में वांछित चल रहे अपराधियों की धरपकड़ को लेकर थाना प्रभारी को भी निर्देश देते हुए कहा कि थाने पर आने वाले फरियादियों के साथ अच्छा और मधुर व्यवहार किया जाए। इस मौके पर सीओ ने सीएलजी सदस्यों, व्यापार मंडल के सदस्यों, ग्राम प्रहरियों के साथ बैठक की।

सीओ श्याम दत्त नौटियाल ने

मालखाना, बैरिक, मैस, कंप्यूटर कक्ष, सीसीटीएनएस, सीसीटीवी कैमरों का निरीक्षण किया। साथ ही कार्यालय में रखे अधिलेखों को चेक किया। इस दौरान थाने के मालखाने में मौजूद सरकारी संपत्ति एवं शस्त्र आदि का भौतिक सत्यापन किया गया। इसके साथ ही पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों से अस्लाह कारतूस की जानकारी लेकर उनकी हैंडलिंग करवाई गई। सीओ ने पुलिस कार्मिकों को जनता के साथ अच्छा व्यवहार करने, बीट क्षेत्र की संपूर्ण जानकारी के साथ-साथ आमजन के साथ बेहतर समन्वय बनाए रखने के निर्देश दिए। इस अवसर पर थाना प्रभारी सुनील



सीओ श्याम दत्त नौटियाल निरीक्षण के दौरान पुलिस कर्मी से जानकारी लेते हुए।

पंचार सहित अन्य पुलिस कर्मी

उपस्थित रहे।

कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति आज करेगी नगर निगम का घेराव जन समस्याओं का निराकरण नहीं होने पर आंदोलन को तेज करने की चेतावनी

जयन्त प्रतिनिधि
कोटद्वार : गढ़वाल के प्रवेश द्वार कोटद्वार में जन समस्याओं को लेकर संघर्ष कर रही कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति गुरुवार को नगर निगम का घेराव करेगी। समिति ने जल्द समस्याओं का निराकरण नहीं होने पर आंदोलन को तेज करने की भी चेतावनी दी है। कहा कि जन समस्याओं की अनदेखी किसी भी हाल में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। वहीं, उपजिलाधिकारी ने बुधवार को समिति के सदस्यों के साथ बैठक भी की।

जन समस्याओं को लेकर कुछ सप्ताह पूर्व कोटद्वार बंद का सफल आंदोलन चलाने के बाद

अब कोटद्वार बचाओ संघर्ष समिति ने निगम के खिलाफ भी आंदोलन शुरू कर दिया है। समिति के संरक्षक नागेन्द्र उनियाल ने कहा कि नगर निगम गठन के बाद क्षेत्रवासियों को बेहतर विकास की उम्मीद थी। लेकिन, नगर निगम जन समस्याओं का निराकरण नहीं कर पा रहा है। आज भी सड़कों पर आवरा गोवंशों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है।

अधुनिक बस अड्डे के नाम पर मोटर नगर में केवल एक गड्डा ही नगर आ रहा है। अतिक्रमण हटाने के बाद भी पैदल चलने के लिए फुटपाथ नहीं बनाए गए हैं। शहर में पार्किंग व्यवस्था नहीं होने से



कोटद्वार तहसील में विभिन्न समस्याओं को लेकर उपजिलाधिकारी कार्यालय पहुंचे समिति के सदस्य

आमजन को अपने वाहन सड़क पर खड़े करने पड़ते हैं। जिससे

यातायात व्यवस्था बेपटरी होती जा रही है।

नदी में बहे सफाई कर्मी का 30 घंटे बाद भी नहीं चला पता

श्रीनगर गढ़वाल : अलकनंदा नदी के तेज बहाव में बहे नगर निगम के सफाई कर्मी का 30 घंटे बाद भी कोई सुराग नहीं लग पाया है। युवक की तलाश के लिए जल पुलिस और एसडीआरएफ की टीम खोजबीन में जुटी हुई है। मंगलवार को सुबह साढ़े दस बजे के करीब अपने परिजनों के साथ दशहरा पूजन करने गए नर्सरी रोड वाल्मिकी मोहल्ला निवासी अनिल (45) अलकनंदा नदी के तेज बहाव की चपेट में आ गया। जिससे वह नदी की धारा में बहने लगा। सूचना मिलते ही पुलिस, एसडीआरएफ आदि की टीम ने अनिल की काफी दूढ़ खोज की, लेकिन उसका कहीं पता नहीं चल पाया। कोतवाली प्रभारी निरीक्षक श्रीनगर विनोद सिंह गुसाई ने बताया कि पुलिस, एसडीआरएफ और जल पुलिस लगातार सर्च ऑपरेशन चला रही है। उन्होंने बताया कि उक्त व्यक्ति की तलाश के लिए कीर्तिनगर, देवप्रयाग सहित अन्य थानों में भी सूचना दे दी गई है। (एजेंसी)

27 को होगा नारी शक्ति वंदन सम्मेलन

जयन्त प्रतिनिधि
सतपुली : नगर पंचायत सतपुली और एकेश्वर मंडल की भाजपा महिला मोर्चा के संयुक्त तत्वावधान में नारी शक्ति वंदन सम्मेलन 27 अक्टूबर को आयोजित होगा। गुरुवार को होने वाले इस सम्मेलन में मोर्चा की प्रदेश अध्यक्ष आशा नौटियाल बतौर मुख्य अतिथि मौजूद रहेंगी। महिला मोर्चा अध्यक्ष सतपुली रेनु घिल्डियाल ने बताया कि सम्मेलन सुबह 11 बजे सतपुली में होगा। उन्होंने सतपुली और एकेश्वर मंडल के सभी मोर्चा पदाधिकारी और कार्यकारिणी सदस्यों से सम्मेलन में उपस्थित रहने की अपील की है।

बलूनी पब्लिक स्कूल और हैरिटेज एकेडमी ने जीते मैच

जयन्त प्रतिनिधि
कोटद्वार : शहीद मुकेश बिष्ट स्मृति संस्था की ओर से शहीद की स्मृति में आयोजित अंतर विद्यालयी फुटबाल प्रतियोगिता में बलूनी पब्लिक स्कूल व हैरिटेज एकेडमी ने अपने-अपने मुकामले जीतकर अगले दौर में प्रवेश कर लिया है।

भाबर क्षेत्र के अंतर्गत जनता इंटर कालेज मोटाढाक के खेल प्रांगण में आयोजित प्रतियोगिता का पहला मैच बलूनी पब्लिक स्कूल और नवयुग पब्लिक स्कूल के बीच खेला गया, जिसमें बलूनी पब्लिक स्कूल ने शौर्य चौहान के अंतिम क्षणों में किए गए गोल से मैच को जीतने में सफलता प्राप्त की। दूसरे

डीएम ने रोका औषधि निरीक्षक का वेतन

जयन्त प्रतिनिधि

पौड़ी : मादक पदार्थों, भांग आदि पर प्रभावी कार्यवाही के लिए बनाई गई जिला स्तरीय एनकाई समिति की बैठक में जिलाधिकारी ने औषधि निरीक्षक द्वारा बैठक में हिस्सा नहीं लेने व पूर्व की बैठकों में दिए गए निर्देशों की आख्या प्रस्तुत नहीं करने पर वेतन रोकने के निर्देश दिए। डीएम ने कहा कि जो व्यक्ति सार्वजनिक स्थानों पर नशा करते हुए पाया जाता है उसके विरुद्ध कोटापा ऐक्ट की धाराओं में कार्रवाई की जाए और अवैध शराब का व्यापार करने वाले व्यक्तियों की धर पकड़ की जाए।

बुधवार को आयोजित बैठक में जिलाधिकारी डा. आशीष चौहान ने पुलिस, राजस्व, आबकारी व स्वास्थ्य

सार्वजनिक स्थानों पर नशा करने पर होगी कार्रवाई

विभाग के अफसरों को मैडिकल स्टोर्स का संयुक्त निरीक्षण कर रिपोर्ट प्रस्तुत करने, शिक्षा विभाग के अफसरों को नशे के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए स्कूल व कॉलेज स्तर पर छात्रों में प्रतियोगिताओं का आयोजन करवाने के निर्देश दिये। डीएम ने वन विभाग को फॉरेस्ट क्षेत्र में जंगली तरीके से उगने वाली भांग का क्षेत्रफलवार आंकड़े उपलब्ध कराने को कहा। बैठक में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे, पुलिस उपाधीक्षक वैभव सैनी आदि शामिल रहे।

लालढांग-चिल्लरखाल मोटर मार्ग निर्माण की मांग

जयन्त प्रतिनिधि

कोटद्वार : मालिनी किसान पंचायत कण्ठघाटी भाबर के एक प्रतिनिधि मंडल ने क्षेत्रीय विधायक एवं विधानसभा अध्यक्ष ऋतु खंडूड़ी से उनके आवास पर मुलाकात की। किसान पंचायत ने बरसात से क्षतिग्रस्त लालढांग मार्ग की अविलंब मरम्मत कर उस पर यात्री वाहनों का संचालन शुरू कराने की मांग की है। कहा कि बीते वर्ष तक वन विभाग बरसात का सीजन खत्म होते ही एक अक्टूबर को इस मार्ग को आवागमन लायक बना देता था। लेकिन इस बार माह के अंतिम सप्ताह तक भी इसे नहीं खोला जा सका है। इससे क्षेत्र के कारशतकारों को परेशानी हो रही है।

मालिनी किसान पंचायत के अध्यक्ष जेपी बहुखंडी, महासचिव मधुसूदन सिंह नेगी, पार्षद राकेश बिष्ट, सुखपाल शाह व मनीष भट्ट ने लालढांग मार्ग के अभी तक न खुलने से होने वाली दिक्कतें विस अध्यक्ष को बताई और मांग पत्र सौंपा। बताया कि चिल्लरखाल-लालढांग मार्ग से पौड़ी और हरिद्वार जिले के गांवों के लोग खेती के काम से आवागमन करते हैं। वर्ष 1915 में लैंसडौन वन प्रभाग की दो रेंजों कोटद्वार और लालढांग के राजाजी टाइगर रिजर्व के बफर जोन में शामिल करने से लोगों पर अनावश्यक शिकंजा कसा जा रहा है, जबकि यह मार्ग वन विभाग की नियमित दिन और रात की पैट्रोलिंग के लिए भी बहुत जरूरी है। अध्यक्ष ने प्रतिनिधि मंडल को मार्ग को खुलवाने का भरोसा दिलाया है।

पुलिस ने 17 पेटी शराब के साथ एक पकड़ा

जयन्त प्रतिनिधि
पौड़ी : जिले में नशे का कारोबार थमने का नाम नहीं ले रहा है। पुलिस की कार्रवाई के बावजूद भी नशा तस्कर शराब का अवैध कारोबार बेखोफ होकर कर रहे हैं। पैठाणी पुलिस ने 17 पेटी अवैध अंग्रेजी शराब की पकड़ी है। मामले में पुलिस ने आरोपी के विरुद्ध आबकारी अधिनियम के तहत मुकदमा दर्ज कर गिरफ्तार किया है। शराब की बाजारी कीमत डेढ़ लाख बताई जा रही है।

पौड़ी की एएसपी श्वेता चौबे ने कहा कि जिले में ड्रग्स फ्री देवभूमि अभियान के तहत अवैध नशे के कारोबार को लेकर पुलिस कड़ी कार्रवाई कर रही है और नशा

तस्करों के विरुद्ध अभियान लगातर जारी है। आम जनमानस से भी अपील की गई कि यदि कोई व्यक्ति नशे के कारोबार में संलग्न है तो उसकी सूचना पुलिस को दें। पैठाणी थाना प्रभारी वीरेंद्र रमोला ने बताया कि पुलिस टीम ने चाकीसैण बाजार के पास एक कमरे से चेकिंग के दौरान आरोपी हेरंद सिंह रावत निवासी म्योली से 17 पेटी अवैध शराब बरामद की, जिस पर आबकारी एक्ट में मुकदमा दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस टीम में अपर उपनिरीक्षक हेरंद सिंह गुसाई, अरविन्द कुमार, कमल, सुरजीत, शैलेन्द्र सहित होमगार्ड संदीप व हर्षपाल शामिल रहे।

समाज हित में कार्य करता है आरएसएस

जयन्त प्रतिनिधि
कोटद्वार : राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की प्राथमिक शिक्षा वर्ग की कक्षा में स्वयं सेवियों को आरएसएस के महत्व के बारे में बताया गया। कहा कि समाज सेवा में दिए जा रहे राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। इस दौरान सदस्यों ने हवन भी किया। बलूनी पब्लिक स्कूल में कार्यशाला का आयोजन किया

गया। जिला कार्यवाह संदीप ने स्वयं सेवियों को राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के बारे में बताया। कहा कि आरएसएस एक बेहतर समाज निर्माण में अपना योगदान दे रहा है।

स्वयं सेवकों के लिए यह जानना आवश्यक है कि उसको पूरा सेवक बनने के लिए पांच कक्षाओं में भाग लेकर राष्ट्र की ललक सीखनी होती है। जिसका

यह प्रथम भाग है, प्राथमिक शिक्षा वर्ग में नियुद्ध कराटे, दंड, डंडा योगासन, स्वदेशी खेलों का प्रशिक्षण दिया जाएगा। साथ ही जीवन के नैतिक मूल्यों का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। कार्यशाला में कोटद्वार नगर, रिखणीखाल, जयहरीखाल, पौखाल, दुगड्डा, सतपुली, यमकेश्वर, द्वारीखाल खंड से सौ से अधिक स्वयं सेवक भाग ले रहे हैं।

कर्मचारियों को चार माह से नहीं मिला वेतन, आंदोलन की चेतावनी

जयन्त प्रतिनिधि

कोटद्वार : पिछले चार माह से वेतन का भुगतान नहीं होने पर आउटसोर्स कर्मियों ने रोष व्यक्त किया है। कहा कि वेतन नहीं मिलने से कर्मचारियों के समक्ष आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। पूर्व में आशवासन के बाद भी विभाग समस्या को लेकर गंभीरता नहीं दिखा रहा। बुधवार को कार्बेट टाइगर रिसेप्शन सेंटर के स्वागत कक्ष में दैनिक संविदा, आउटसोर्स कर्मचारी संघ के कालागढ़ टाइगर रिजर्व वन प्रभाग, लैंसडौन वन प्रभाग व भूमि संरक्षण वन प्रभाग के कर्मियों



कोटद्वार में आयोजित बैठक में भाग लेते आउटसोर्स वन कर्मी

की बैठक हुई। बैठक में संघ के प्रदेश संरक्षक देवेन्द्र सिंह ने कहा कि त्योहार सीजन शुरू हो चुका है। लेकिन, अब तक विभाग में दैनिक संविदा, आउटसोर्स

में रहने वाले कर्मचारियों को हो रही है। कहा कि पूर्व में अधिकारियों ने 15 दिन के भीतर समस्या के निराकरण का आश्वासन दिया। लेकिन, अब तक हालात जस के तस बने हुए हैं।

कहा कि कर्मचारियों की अनदेखी किसी भी हाल में बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इस मौके पर राम सिंह खाती, रोहित बड़थवाल, राजीव शर्मा, मोहन चंद्र, प्रिया, पवन नेगी, संदीप कुमार, बचन सिंह, आनंद सिंह, अनूप सिंह, महावीर प्रसाद, हेरंद, हेमा देवानी आदि मौजूद रहे।

ड्रंक एंड ड्राइविंग के चालान कम होने पर भड़के डीएम

पौड़ी : जिला स्तरीय सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में जिले के उपजिलाधिकारियों द्वारा ड्रंक एंड ड्राइविंग के चालान में सुस्ती पर डीएम ने कड़ी नाजगी जताते हुए चेतावनी जारी करने के निर्देश दिए। कहा कि जिले में बड़ी संख्या में थाना और चौकियां होने के बावजूद भी ड्रंक एंड ड्राइव के कम चालान होना संतोषजनक नहीं है। बुधवार को आयोजित बैठक में जिलाधिकारी डा. आशीष चौहान ने कहा कि सड़क सुरक्षा

के लिए सभी से यातायात के नियमों का पालन करवाया जाए। डीएम ने पुलिस विभाग को ड्रंक एंड ड्राइव के चालानों की संख्या बढ़ाने के निर्देश दिए। उन्होंने लॉचिंग के अफसरों को सड़क दुर्घटनाओं पर अंकुश के लिए सड़कों पर क्रूश बैरियर लगाने के निर्देश दिए। बैठक में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक श्वेता चौबे, सभागीय परिवहन अधिकारी अनिता चंद, सीओ पुलिस गौरव सैनी, इंडो नगर पालिका परिषद पौड़ी गौरव भर्साण आदि शामिल रहे।



कोटद्वार में तल्ला मोटाढाक स्थित बलूनी पब्लिक स्कूल में आयोजित कार्यशाला के दौरान हवन में शामिल स्वयंसेवी।

सम्पादकीय

छवि सुधारने की जरूरत

किसी भी सुरक्षित समाज के लिए उसे प्रदेश की पुलिस का गरिमा में एवं शुद्ध आचरण वाला होना जरूरी है। एक ऐसी पुलिस जिस पर आम जनता भरोसा कर सके और निर्भीक होकर समन्वय बनाकर सूचनाओं का आदान-प्रदान भी करें। बहुत ही बुरा मामला देखने में आए हैं जब खाकी ने अपनी मर्यादाओं को तोड़ते हुए विभाग को कटघरे में खड़ा किया है। माफियाओं से शॉर्टकट एवं रिश्ततखोरों के अलावा विवेचनाओं में शिथिलता भारत में या फिर किसी एक खास पक्ष को लाभ पहुंचाने के आरोप प्रत्यारोप पुलिस पर लगाते रहे हैं। सवाल उठने लगे हैं कि आखिर समाज के बीच पुलिस का आचरण कैसा होना चाहिए खास तौर पर ऐसे मौके पर जहां बड़ा जल समूह एकत्रित हो रहा हो। हर जनसमूह की मौजूदगी यह नहीं दर्शाती की वहां किसी प्रकार की अराजकता होने की संभावना है लेकिन कभी टिक महत्वपूर्ण व्यक्तियों की अगुवाई करने के फेर में पुलिस अपनी सीमाओं को लग जाती है। आम जनता के साथ ऐसे मौके पर अभद्रता एवं पिटाई करने के सैकड़ों मामले रोजमर्रा के जीवन में सुनाई देते हैं। इधर पुलिस और मीडिया के बीच संबंधों को लेकर हमेशा से ही एक बहस चढ़ती आई है लेकिन अक्सर कई मौके पर पुलिस ने मीडिया को भी उनके दायित्व को पूरा करने से रोकने का प्रयास किया है। उत्तराखंड की राजधानी देहरादून में भी रावण दहन के दौरान मीडिया कर्मियों से अभद्रता एवं पिटाई करने के शर्मसार किया है जिसमें मुख्यमंत्री की मौजूदगी के दौरान अति उत्साह में एक दरोगा अपनी सीमाओं से पार चला गया और पत्रकार को बेहद अभद्र तरीके से मैदान से बाहर धकेलना का प्रयास करता नजर आया। इधर सोशल मीडिया के युग में कोई भी घटना छिपाना आसान नहीं है यहां भी दरोगा का यह कृत्य चंद घण्टा में ही सुर्खियां बन गया जिसे पुलिस की छवि को दागदार बना दिया। अब शिवाय कार्रवाई करने के अलावा आला अधिकारियों के पास कुछ नहीं रह गया था, जल्दी आदेश भी जारी हो गए जिसके तहत दरोगा को निलंबित कर दिया गया। प्रश्न यह है कि क्या बड़े लोगों की नजरों में चढ़ने के लिए पुलिस किसी को भी साथ अभद्रता पर उतर आ सकती है? क्या आम जनता का अपना कोई आत्म सम्मान या फिर अधिकार नहीं है? यदि कोई खास आयोजन अति महत्वपूर्ण लोगों के लिए ही आयोजित करने हैं तो उसमें आम जनता की भागीदारी खुले तौर पर प्रतिबंधित घोषित कर देनी चाहिए, या फिर आम व्यक्ति हो या फिर मीडियाकर्मों सबके साथ गरिमा में पूर्ण व्यवहार बेहद जरूरी है। उप निरीक्षक की इस हरकत से न केवल पूरा विभाग शर्मसार हुआ है बल्कि समाज को उसे दोगाहे पर भी ला खड़ा किया है जिसमें एक आदमी का सम्मान किस स्तर तक बना रहे, इस पर चर्चा होनी चाहिए। शासन प्रशासन को भी सड़क पर चलने वाले हर आम व्यक्ति की सुविधाओं एवं उसकी सुरक्षा के प्रति सजग होना होगा, ना कि जहां चाहे वहीं उनके साथ अभद्रता एवं मारपीट जैसी हरकतें अकारण की जाए। किसी भी विभाग को अपनी छवि बनाने में महीनों व साल लग जाते हैं लेकिन छवि को खंडित करने का कार्य एक छोटी सी घटना कर जाती है। दरोगा के खिलाफ कार्रवाई एक औपचारिक प्रतिनित्रा है लेकिन सबसे महत्वपूर्ण यह होगा कि विभाग अपने कर्मचारियों में संयम एवं हर व्यक्ति के सम्मान को भावना को जागृत करे।

रोजाना एक कप नींबू की चाय का करें सेवन, मिल सकते हैं ये स्वास्थ्य लाभ

सुबह के समय एक कप नींबू की चाय का सेवन न केवल आपको तरोताजा महसूस करा सकता है, बल्कि इससे कई स्वास्थ्य लाभ भी मिल सकते हैं। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन-ए, विटामिन-बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन-सी और विटामिन-डी के साथ-साथ कई बायोएक्टिव योगिक होते हैं, जो मुद्गमह और कैंसर जैसी कई बीमारियों के जोखिमों को कम करने में मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि डाइटे में नींबू की चाय को शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं।

कैंसर का खतरा कम करने में है सहायक

नींबू की चाय का सेवन कैंसर से सुरक्षित रखने और कैंसर को विकास को रोकने में मदद कर सकता है। इसका कारण है कि इस चाय में एंटी-कैंसर गुण होते हैं, जो कैंसर फैलाने वाली कोशिकाओं को नष्ट करने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसमें कई तरह के फेनोल्स और प्लेनोबेनोइड भी होते हैं, जो कैंसर के प्रभाव को धीरे-धीरे खत्म कर सकते हैं। हालांकि, कैंसर मरीज डॉक्टर की सलाह के बाद ही इस चाय का सेवन करें।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज करने में है कारगर

नींबू की चाय को पाचन क्रिया में सुधार करने में लाभदायक माना जाता है। इससे पाचन से एसिडिटी और सूजन से राहत मिल सकती है। यह पाचन क्रिया में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। फ्लैवोनॉयड के मुताबिक, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं का इलाज करने में नींबू की चाय पीना अच्छा है। इसके अलावा यह इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम के

लक्षणों को भी कम कर सकती है।

वजन घटाने में कर सकती है मदद

नींबू की चाय फाइबर और विटामिन-सी से भरपूर होती है। ऐसे में इसका सेवन वजन घटाने में मदद कर सकता है। इस चाय में पॉलीफेनोल्स भी होते हैं, जो ऊर्जा और वसा ऑक्सीकरण को बढ़ाकर वजन घटाने में योगदान कर सकते हैं। यह चाय मेटाबॉलिज्म को तेज करके वजन घटाने की प्रक्रिया को बढ़ाने में भी मदद कर सकती है। इसलिए फिटनेस फ्रीक लोगों के लिए भी यह चाय फायदेमंद है।

बैक्टीरियल संक्रमण से रक्ष सकती है सुरक्षित

अगर आप रोजाना एक कप नींबू की चाय का सेवन करते हैं तो इसकी एंटी-बैक्टीरियल गतिविधियां आपको कई लाभ दे सकती हैं।

एक शोध के मुताबिक, नींबू की चाय में एंटी-बैक्टीरियल गतिविधि पाई जाती है, जो शरीर को बैक्टीरियल संक्रमण से बचाने में मदद कर सकती है। इसलिए बदलते मौसम में तो इसका सेवन जरूर करें।

हृदय को स्वस्थ रखने में है प्रभावी

नींबू की चाय में एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो स्वस्थ हृदय के लिए लाभकारी माने जाते हैं क्योंकि ये हृदय से जुड़े कई घातक कारकों के खतरों को कम करता है। साथ ही ये हृदय में ब्लड सर्कुलेशन को सुधारने में मदद कर सकता है, जिसकी वजह से ब्लड क्लॉटिंग नहीं होता और शरीर में ब्लड प्रेशर के स्तर को संतुलित बनाए रखने में मदद मिलती है।

पुतिन की नकल मध्यपूर्व का गहराता संकट

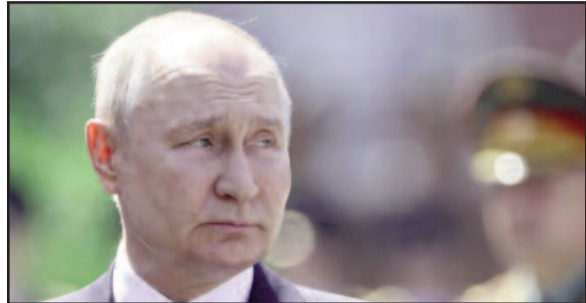
सात अक्टूबर को पूरी दुनिया इज़राइल के साथ थी। और आज भी आत्मरक्षा के उसके अधिकार का समर्थन करती है। लेकिन अरब देशों का यह तर्क भी ठीक है कि अस्पतालों और रहवासी इलाकों पर बमबारी, आवश्यक सेवाओं पर रोक और जानते-बूझते नागरिकों की जान लेना ठीक नहीं है। संयुक्त राष्ट्रसंघ ने भी युद्धविराम की मांग की है क्योंकि उसके बिना अल-अहली अस्पताल में हुए विस्फोट जैसी त्रासदियों को रोकना असंभव होगा। यह साफ नहीं है कि युद्ध समाप्त होने बाद जो समझौता होगा उसमें पश्चिमी देशों के नेताओं की क्या और कितनी भूमिका होगी। बाइडन और सुनक जिस तरह इज़राइल का बिना शर्त समर्थन कर रहे हैं उसके चलते वे तो शांति समझौते में मध्यस्थ की भूमिका के लिए अपात्र हो गए हैं। उधर अरब लीग, फिलिस्तीनी राष्ट्र के निर्माण पर बातचीत दुबारा शुरू करने की मांग कर रही है। किंतु इज़राइल इसे पहले से भी ज्यादा अनसुना कर रहा है। बीबी अपनी स्थिति मजबूत बनाए रखने के प्रयास में जुटे हुए हैं और अपनी सत्ता और पद को बचाए रखने की हरचंद कोशिश कर रहे हैं। मारी समाचारपत्र द्वारा कराए गए एक जनमत सर्वेक्षण के अनुसार 21 प्रतिशत इज़रायली चाहते हैं कि नेतन्याहू युद्ध खत्म होने के बाद भी प्रधानमंत्री बने रहें जबकि करीब 66 प्रतिशत लोगों ने कहा कि किसी अन्य व्यक्ति को प्रधानमंत्री बनना चाहिए।

श्रुति व्यास
इज़राइल-हमास युद्ध का आज 16वां दिन है। गाजा पट्टी मलबे और धुएँ से अटी पड़ी है और धरती खून और आंसूओं से भीगी हुई। कुछ रहत सामग्री आनी जरूर शुरू हुई है लेकिन वह उँट के मुह में जीए है। इस बीच हमारा ने 200 में से दो बंधकों को रिहा किया है विदेशी नेताओं का इज़राइल जाना जारी है। जो बाईडन और त्रूपि सुनक के बाद जर्मनी के चांसलर ओलाफ शोलज इज़राइल गए लेकिन तीनों ही वहां युद्धविराम या मानवीयता की खातिर कुछ समय के लिए लड़ाई पर रोक या नागरिकों के लिए एक सुरक्षित क्षेत्र का निर्धारण इनमें से कुछ भी हासिल नहीं कर सके। बमबारी लगातार जारी है और दीर्घावधि की कोई योजना सामने नहीं आई है। बीबी (नेतन्याहू) जिद पर अड़े हुए हैं और बेरहमी बरतने की कसमें खा रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में फ्रांस समेत सभी देशों ने जंग रोकने और उत्तरी गाजा को खाली करने के इज़राइल के आदेश को पलटने के बारे में प्रस्ताव के मसविदे का समर्थन किया। लेकिन अमेरिका ने उस

पर यह कहते हुए वीटो किया कि इससे इज़राइल के हाथ बंध जायेंगे। चौंकाने वाली बात यह रही कि यूके और रूस ने मतदान में भाग नहीं लिया। इज़रायली हमलों को रोकने के लिए हर संभव तरीके अपनाए जा रहे हैं क्योंकि डर है हिजबुल्लाह कहीं लेबनान में दूसरा मोर्चा न खोल दे। यमन की सीमा पर सैन्य टुकड़ियों की आवाजाही बढ़ रही है और अस्थिरता ईराक व सीरिया तक फैल गई है। अमेरिका द्वारा इज़राइल को और हथियार दिए जाने के ऐलान से मुस्लिम दुनिया में नाराजगी है। इसलिए मध्यपूर्व का संकट गहरा रहा है। फिलिस्तीन-समर्थक विरोध प्रदर्शन जो पकड़ रहे हैं और यहूदी-विरोध भी। इस बीच बाइडन सहित किसी को भी यह मालूम नहीं है कि हमारा से निपटने के बाद बीबी की क्या योजना है। इज़राइल की युद्ध केबिनेट ने 'आपरेशन स्वार्ड ऑफ आयर्न' के चार लक्ष्य निर्धारित किए हैं: सैन्य शक्ति के इज़राइल के खालना, गाजा से आतंकी हमलों के डर की समाप्ति, बंधकों की रिहाई और देश की सीमाओं और

नागरिकों की रक्षा। लेकिन अधिकारी यह स्वीकार करते हैं कि कौन-सा लक्ष्य पहले और कौन-सा बाद में हासिल किया जाना है, इस पर विवाद है। उनका कहना है कि गाजा पर दुबारा कब्जा करना का इरादा तो छोड़ दिया गया है लेकिन वहां से सेना की वापसी के बारे में कोई रणनीति नहीं है

सात अक्टूबर को पूरी दुनिया इज़राइल के साथ थी। और आज भी आत्मरक्षा के उसके अधिकार का समर्थन करती है। लेकिन अरब देशों का यह तर्क भी ठीक है कि अस्पतालों और रहवासी इलाकों पर बमबारी, आवश्यक सेवाओं पर रोक और जानते-बूझते नागरिकों की जान लेना ठीक नहीं है। संयुक्त राष्ट्रसंघ ने भी युद्धविराम की मांग की है क्योंकि उसके बिना अल-अहली अस्पताल में हुए विस्फोट जैसी त्रासदियों को रोकना असंभव होगा। यह साफ नहीं है कि युद्ध समाप्त होने बाद जो समझौता होगा उसमें पश्चिमी देशों के नेताओं की क्या और कितनी भूमिका होगी। बाइडन और सुनक जिस तरह इज़राइल का बिना शर्त समर्थन कर रहे हैं उसके चलते वे तो शांति



समझौते में मध्यस्थ की भूमिका के लिए अपात्र हो गए हैं। उधर अरब लीग, फिलिस्तीनी राष्ट्र के निर्माण पर बातचीत दुबारा शुरू करने की मांग कर रही है। किंतु इज़राइल इसे पहले से भी ज्यादा अनसुना कर रहा है। बीबी अपनी स्थिति मजबूत बनाए रखने के प्रयास में जुटे हुए हैं और अपनी सत्ता और पद को बचाए रखने की हरचंद कोशिश कर रहे हैं। मारी समाचारपत्र द्वारा कराए गए एक जनमत सर्वेक्षण के अनुसार 21 प्रतिशत इज़रायली चाहते हैं कि नेतन्याहू युद्ध खत्म होने के बाद भी प्रधानमंत्री बने रहें जबकि करीब 66 प्रतिशत लोगों ने कहा कि किसी अन्य व्यक्ति को प्रधानमंत्री बनना चाहिए और 13 प्रतिशत अभी कोई

बन गए हैं। इन सभी के लिए हासिल करने की उनकी बहुत इच्छा थी। इज़राइल से आ रही खबरों के मुताबिक जब बाइडन तेल अवीव में एयरफोर्स वन से उतरे तब उन्होंने नेतन्याहू से हाथ मिलाने का प्रयास किया लेकिन नेतन्याहू ने उन्हें दोनों हाथों से पकड़कर गले लगा लिया।

बीबी पुतिन की नकल कर रहे हैं और उनके जैसी युद्ध रणनीति अपना रहे हैं। युद्ध के 14वें दिन उन्होंने आगाह किया कि उनके देश और हमारा साथ युद्धविराम और टकराव कम करने संबंधी चर्चाएं टंडी पड़ गईं। हमारा पर इज़रायली सुरक्षा बलों के हमले जारी हैं और अब वे वेस्ट बैंक को भी निशाना बना रहे हैं। बीबी सिर्फ इज़राइल ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के लिए एक बोझ बन गए हैं। जहां तक 80 साल के बाइडन का सवाल है, उनके लिए आगे का रास्ता और कटिन हो गया है। पुतिन और शी जिनपिंग उनके लिए पहले से ही सिरदर्द थे। लेकिन 7 अक्टूबर के बाद बीबी सहानुभूति, करुणा और समर्थन के पात्र

हमास से जीतेगी भाजपा !

हरिशंकर व्यास
हां, इज़राइल और दुनिया में भले नेतन्याहू का ग्राफ गिर रहा हो लेकिन भारत में हमास बनाम इज़राइल की लड़ाई से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का ग्राफ उछलता हुआ है। सोचे, टीवी चैनलों पर कैसा लगातार, चौबीसों घंटे हमास बनाम इज़राइल की लड़ाई का प्रसारण है। लड़ाई वहा हो रही है और भारत के टीवी चैनल हिंदू बनाम मुस्लिम लड़ाई के पानीपत मैदान बने हुए हैं। कभी शरद पवार, सुप्रिया सुले, कांग्रेस, और्वेसी के हवाले इंडिया प्लायर्स को तुष्टीकरण का झंडाबंदार बताना तो कभी इज़राइल से लाइव प्रसारण से आंतकवादी बर्बरता के हवाले हिंदू दिल-दिमाग, भावनाओं में सुरक्षा की चिंताओं को जमाना।

जाहिर है 2024 के आम चुनाव से पहले के मौजूदा 2023 के विधानसभा चुनाव में हमास और उसकी आंतकी बर्बरता को घर-घर पहुंचाने का महाअभियान चला है। इसलिए क्योंकि मध्यप्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ में लोगों का फोकस प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के चेहरे पर बनवाना है। भाजपा का चुनाव मोटामोटी या तो नरेंद्र मोदी के चेहरे पर है या लाभार्थियों के घरों में यह मैसेज देने का है कि आपको फंला-फंला लाभ हुआ तो फर्ज है कि मोदीजी को वोट



दे। मगर लाभार्थी का पहलू छत्तीसगढ़ व राजस्थान में ज्यादा नहीं चल सकता क्योंकि भूपाश बघेल और अशोक गहलोत ने लोगों को इतना बांट है कि उनके आगे मोदी सरकार का बांटना फीका है। कांग्रेस ने चुनाव को ले कर जो वचनपत्र बनाया है वह भी आगे पूरा खजाना खोलना जैसा है। क्या गजब आईडिया जो भूपाश बघेल सरकार गांव वालों, किसानों से दो रू. किलों गौबर खरीद रही है। इसलिए रेवंडियों और लाभार्थियों से पहले की तरह वोट मिलने का मामला खटाई में पड़ा लगता है। मध्यप्रदेश में लाडली बहन योजना के हवाले शिवराजसिंह चहान का नाम है मगर लड़ाई

क्योंकि मोदीजी के चेहरे पर है, लोकसभा चुनाव की बेकग्राउंड में है तो भाजपा को हिंदुओं की भावनाओं को उमलाना है। भावनाओं को देश की सुरक्षा, आंतकवाद, विश्व गुरु, विश्व मित्र जैसे जुमलों की धुरी पर दौडाना है। और इसलिए विधानसभा चुनावों में प्रधानमंत्री मोदी के चेहरे के साथ आंतकी हमास के पुराण पर मुस्लिम बनाम हिंदू के सिवासी मैदान की टेस्टींग है। कांग्रेस वचनपत्र से लोगों को रूझाएगी वही भाजपा का मोदी के चेहरे से हल्ल बन रहा है कि उनका सखा, साथी, दोस्त नेतन्याहू कैसे उनसे सलाह कर हमास व आंतकियों को तबाह कर दे रहे है।

पश्चिमी खेमे में फूट?

यूरोपीय राजनयिक परेशान हैं। उनके मुताबिक अपने मौजूदा रुख से पश्चिम ने विकासशील दुनिया में अपना नैतिक बल खो दिया है। ये देश पूछ रहे हैं कि जो दलील पश्चिम यूक्रेन के मामले में दे रहा था, गाजा में उनका उलट आचरण क्यों कर रहा है? उधर अमेरिका से खबर आई है कि वहाँ विदेश मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी जोश पॉल ने अमेरिकी नीति को नैतिकता के विरुद्ध बताते हुए अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। इस त्यागपत्र की खबर के साथ ही एक अमेरिकी मीडिया संस्थान ने अपनी एक लंबी रिपोर्ट में बताया कि बाइडेन प्रशासन की इज़राइल-फिलिस्तीन नीति को लेकर विदेश मंत्रालय के अंदर 'विद्रोह' पनप रहा है। बड़ी संख्या में अधिकारी इस नीति से असहमति जताते हुए एक पत्र राष्ट्रपति को भेजने वाले हैं। अमेरिका और यूरोप में लाखों की संख्या में इस नीति के खिलाफ लोग सड़कों पर उतरे हैं। बाइडेन के लिए यह खास चिंता की बात है, क्योंकि उनकी डेमोक्रेटिक पार्टी उदारवादी वोटों पर अधिक आश्रित रहती है। संभवतः इसीलिए उनकी पार्टी के कुछ सांसदों ने इस नीति के खिलाफ सांपाल मीडिया पर खुली राय जताई है। रिपब्लिकन पार्टी के सामने इस मुद्दे पर ज्यादा चुनौती नहीं है। कट्टरपंथी यहूदी हमेशा उसके साथ रहते हैं, जबकि इस मामले में भ्रामक रख अपना कर इस पार्टी के नेता बाइडेन प्रशासन के खिलाफ धैरेबंदी को मजबूत बना रहे हैं।

डायबिटीज कंट्रोल से लेकर वजन कम करने तक... नोट कर लें नारियल पानी के 6 जबरदस्त फायदे

नारियल का पानी सेहत के लिए किसी खजाने से कम नहीं है। यह स्वास्थ्यवर्धक माना जाता है। नारियल पानी में कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व मौजूद हैं। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, अमीनो- एसिड, एंजाइम, विटामिन सी पाए जाते हैं, जो हृदय के लिए फायदेमंद होते हैं। नारियल पानी के सेवन से इम्यूनिटी बढ़ती है और थकान-कमजोरी दूर होती है। इसके अलावा डायबिटीज जैसी बीमारियों को भी यह कंट्रोल करने का काम करता है। आइए जानते हैं नारियल पानी पीने से सेहत को क्या-क्या लाभ हो सकता है।

नारियल पानी पीने के जबरदस्त फायदे

थकान

नारियल पानी में कम कैलोरी और ज्यादा पोषण पाया जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स थकान महसूस नहीं होने देता है। रोजाना सुबह-सुबह नारियल पानी पीने से थकान-कमजोरी दूर हो सकता है। इससे इंस्टेंट एनर्जी भी मिलती है।

डायबिटीज

डायबिटीज पानी पीने से शरीर को सभी आवश्यक तत्व की पूर्ति होती है। इसका पानी पेट को काफी देर तक भरा रखता है और आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। जिससे वजन तेजी से कम हो सकता है।

सिरदर्द

तेज धूप और गर्मी की वजह



नारियल पानी विटामिन, तत्व और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। ये सभी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने का काम कर सकते हैं। अगर नारियल पानी रोज पिया जाए तो कई तरह की बीमारियों को दूर करने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो सकती है।

वजन कम करने के लिए भी नारियल पानी का कोई तोड़ नहीं है। नारियल पानी पीने से शरीर को सभी आवश्यक तत्व की पूर्ति होती है। इसका पानी पेट को काफी देर तक भरा रखता है और आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। जिससे वजन तेजी से कम हो सकता है।

नारियल पानी पीने से शरीर को इलेक्ट्रोलाइट्स मिल जाते हैं। जिससे पानी की कमी कंट्रोल हो जाती है और सिरदर्द की समस्या दूर हो सकती है।

डायबिटीज नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

त्वचा

काम का बोझ और बिजी शेड्यूल की वजह से अगर तनाव हावी रहता है तो नारियल पानी पीना चाहिए। ये मेटाबॉलिज्म में सुधार कर तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इससे पीने से मेंटल हेल्थ भी अच्छा हो सकता है।

नारियल पानी का कोई तोड़ नहीं है। नारियल पानी पीने से शरीर को सभी आवश्यक तत्व की पूर्ति होती है। इसका पानी पेट को काफी देर तक भरा रखता है और आप ज्यादा खाने से बच सकते हैं। जिससे वजन तेजी से कम हो सकता है।

डायबिटीज नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

नारियल पानी डायबिटीज के मरीजों के लिए जबरदस्त फायदेमंद माना जाता है। दरअसल, इंसुलिन की कमी से डायबिटीज की समस्या होती है। कोकोनट वॉटर इंसुलिन को बढ़ाने का काम करता है। इसलिए डायबिटिक के लिए यह अच्छा माना जाता है।

सुपरफॉग से अमेरिका में भीषण कार दुर्घटना, 8 लोगों की मौत; 63 घायल

वाशिंगटन , एजेंसी। अमेरिकी राज्य लुइसियाना में दलदली आग के धुएँ से बने सुपरफॉग और सुबह के घने कोहरे के कारण एक भीषण कार दुर्घटना में मरने वालों की संख्या बढ़कर आठ हो गई, और 63 अन्य घायल हो गए हैं। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बीती रात को मरने वालों की संख्या का खुलासा किया। राष्ट्रीय मौसम सेवा ने कहा कि सोमवार को क्षेत्र में कई जगह आग लगी थी और आग का धुआँ कोहरे के साथ मिलकर सुपरफॉग बन गया, जिसके चलते दृश्यता बेहद कम हो गई। लुइसियाना राज्य पुलिस ने मंगलवार शाम को कहा कि दुर्घटनाओं में कम से कम 168 वाहन शामिल थे।

स्थानीय मीडिया के अनुसार, सुबह प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया था कि एक ट्रक के नीचे फिसल जाने से दो लोगों की मौत हो गई। खतरनाक तरल पदार्थ ले जा रहे एक टैंकर ट्रक को भी कथित तौर पर एक सड़क से हटा दिया गया। आग लगने से एक दर्जन वाहन जल गए। कोहरा अभी कई दिनों तक बना रहेगा।

एंटीनियो गुटेरेस के बयान पर भड़का इजरायल, यूएन महासचिव से मांगा इस्तीफा

तेल अवीव ,एजेंसी। इजरायल और हमास के बीच चल रहे युद्ध की गूँज संयुक्त राष्ट्र तक सुनाई दी।

संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटीनियो गुटेरेस ने हमास के हमले को लेकर बड़ी प्रतिक्रिया दी है, जिस पर अब इजरायल भड़क गया है। इजरायल ने एंटीनियो गुटेरेस के बयान को लेकर उनसे इस्तीफा की मांग की है।

संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटीनियो गुटेरेस ने सुरक्षा परिषद की बैठक में कहा कि इस युद्ध की वजह से वहाँ स्थिति समय के साथ और अधिक गंभीर होती जा रही है और गाजा में युद्ध उग्र होने से पूरे क्षेत्र में खतरा बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि हमास ने इजरायल पर हमला बेवजह नहीं किया है।

कनाडा के ऑटारियो शहर में बड़ी वारदात : फायरिंग में तीन बच्चों समेत पांच लोगों की मौत

ऑटारियो ,एजेंसी। कनाडा के उत्तरी ऑटारियो शहर में एक बड़ी वारदात सामने आई है। यहाँ फायरिंग में तीन बच्चों सहित पांच लोगों की मौत हो गई।

रिपोर्ट्स के मुताबिक यह घटना बीती रात की बताई जा रही है। स्थानीय पुलिस ने मामले की गहनता से जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, उन्हें ट्रेन्डे स्ट्रीट के 200 ब्लॉक में फायरिंग की सूचना मिली। मौके पर पहुंची पुलिस को 41 वर्षीय व्यक्ति का शव मौके से मिला, जिसे गोली लगी थी। 10 मिनट बाद फिर फायरिंग होने की खबर मिली। मौके पर जाकर देखा तो 45 वर्षीय व्यक्ति का शव मिला।

साथ ही 6 वर्षीय, 7 वर्षीय, 12 वर्षीय बच्चे की भी लाशें मिलीं। चारों को गोलियां लगी थीं। पांचों शव 2 अलग-अलग घरों में मिले।

जांचकर्ताओं ने कहा कि उन्होंने छह साल के बच्चे और 12 साल के बच्चे को शव भी बरामद किए हैं, उनका दावा है कि उनकी भी गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, पिछले महीने ओटावा में एक शहीद के रिस्पॉन्स में गोलीबारी में दो लोगों की मौत हो गई और छह अन्य घायल हो गए थे।

रिपोर्ट में कहा गया है कि पीड़ित ओटावा अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के पास फ्लोइड ड्राइव के 2900 ब्लॉक पर इन्फिनिटी कन्वेंशन सेंटर में रिस्पॉन्स में भाग ले रहे थे।

सर्दियों से पहले बढ़ा बिजली संकट, नदियों में पानी की कमी के चलते इतना गिर चुका है विद्युत उत्पादन

शिमला, एजेंसी। खुद को पावर सरगलस कहलाने वाले हिमाचल की असली परीक्षा इस बार सर्दियों में होने वाली है। राज्य में विद्युत उत्पादन तेजी से गिरा है और अभी उत्पादन में 63 फीसदी की गिरावट चल रही है। बरसात के बाद नदियों में पानी एकदम कम हो गया है, जिसके कारण 100 मेगावाट का बिजली प्रोजेक्ट अभी सिर्फ 37 मेगावाट बिजली बना रहा है। विद्युत उत्पादन में आई इस गिरावट में राज्य बिजली बोर्ड और पावर कारपोरेशन के प्रोजेक्टों की गिरावट सबसे ज्यादा 68 फीसदी तक है। हिमाचल में इस समय कुल 52 बिजली प्रोजेक्ट 11040 मेगावाट विद्युत क्षमता के हैं। इनमें से 12 प्रोजेक्ट सेंट्रल पीएसयू चलाते हैं, जिनमें एसजेवीएन, एनटीपीसी, एनएचपीसी और बीबीएमबी शामिल हैं। ये बड़े प्रोजेक्ट हैं और सबसे ज्यादा 7402

मेगावाट विद्युत क्षमता इन्हीं प्रोजेक्टों में हैं। राज्य बिजली बोर्ड के पास 497 मेगावाट के कुल 13 छोटे बिजली प्रोजेक्ट से आने वाली 31 मेगावाट बिजली भी इन्हीं में शामिल है। राज्य ऊर्जा निगम के पास चार प्रोजेक्ट हैं। इसके अलावा इंडियन टेलिकॉम प्रोजेक्ट हिमाचल में 22 बिजली प्रोजेक्ट चलाते हैं। इनमें सबसे बड़ा 1045 मेगावाट का करछम वांगतू प्रोजेक्ट किन्नौर में है। माइन्ने प्रोजेक्टों से भी इस कैटेगरी में 318 मेगावाट विद्युत उत्पादन शामिल है। इसके अलावा जोगिंदरनगर का शानन पावर हाउस 110 मेगावाट का है, जिसे राज्य सरकार ने लीज आधारित होने के कारण अलग कैटेगरी में रखा है। इन सभी 52 बिजली प्रोजेक्टों में औसत उत्पादन गिरावट 63 फीसदी की है। इस बार बिजली की बात यह है कि 126 मेगावाट का लारजी



बिजली प्रोजेक्ट बाढ़ के समय से ही ठप है। मंडी और कुल्लू के बीच लारजी में इस प्रोजेक्ट में ब्यास नदी का पानी घुस गया था। राज्य सरकार ने इसे रीपयर के लिए भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड यानी बीएचईएल को दिया है। इसके रीपयर के लिए नवंबर अंत तक की डेडलाइन दी गई है, लेकिन इस साल यहां विद्युत उत्पादन शुरू होने की संभावना नहीं है। दूसरी तरफ राज्य सरकार ने सोलर में उत्पादन बढ़ाने के लिए अभियान शुरू किया है, लेकिन अभी

प्रोडक्शन शुरू नहीं हो पाई है। इसलिए आने वाली सर्दियों में न सिर्फ बैंकिंग पर बिजली लेनी होगी, बल्कि खुले बाजार से भी बिजली खरीदनी पड़ सकती है। इस आशंका को देखते हुए राज्य सरकार की तरफ से केंद्रीय ऊर्जा मंत्री की किटी में मौजूद रहने वाले 400 मेगावाट बिजली से अतिरिक्त पावर मांगी गई है। हालांकि एसजेवीएन के प्रोजेक्टों पर केंद्र के साथ चल रहे टकराव के बीच यह मदद मिल पाएगी या नहीं, यह अभी स्पष्ट नहीं है।

यूपी में खून चढ़ाने के बाद 14 बच्चों के एचआईवी, हेपेटाइटिस संक्रमित होने पर खड्गे ने की भाजपा सरकारों की आलोचना

नई दिल्ली, एजेंसी। कानपुर के एक सरकारी अस्पताल में रक्त चढ़ाए गए 14 बच्चों में एचआईवी और हेपेटाइटिस संक्रमण पाये जाने पर कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड्गे ने बुधवार को केंद्र और उत्तर प्रदेश की भाजपा सरकारों की आलोचना की। बच्चों को संक्रमित खून चढ़ाने की घटना को शर्मनाक बताते हुए खड्गे ने मोदी 10 संकल्प लेने की बड़ी-बड़ी बातें सिखा रहे हैं, लेकिन उन्होंने राज्य की भाजपा सरकारों के लिए कोई जवाबदेही तय नहीं की है। एक्स पर एक पोस्ट में खड्गे ने कहा, डबल इंजन सरकार ने हमारी स्वास्थ्य व्यवस्था को दौगुना बीमार बना दिया है।

भाई रेलवे स्टेशन के पास पातालकोट एक्सप्रेस के दो डिब्बों में लगी आग, कई लोग झुलसे

आगरा, एजेंसी। आगरा-झांसी रेलवे ट्रैक पर ट्रेन में लगी आग से चोख पुकार मच गई। आगरा झांसी रेलवे ट्रैक स्थित भांडई रेलवे स्टेशन के नजदीक 14624 पातालकोट एक्सप्रेस में अचानक आग लग गई। एक्सप्रेस फिरोजपुर पंजाब से छिंदवाड़ा जा रही थी। इस दौरान ट्रेन की दो बगियां जलकर खाक हो गईं।

इस हादसे में कई लोग झुलस गए हैं। आग लगने के बाद चीख पुकार मच गई। स्थानीय लोगों की भीड़ भी घटनास्थल पर दौड़ने लगी। ट्रेन में आग लगने के बाद कई किलोमीटर तक धुआं दिखाई दे रहा था। हालांकि, समय रहते दोनों बगियों में बैठे लोग



सुरक्षित बाहर निकल आए, काफी समय तक ट्रेन में आग लगी रही है।

इस बीच राजगीर भी काफी परेशान होते हुए नजर आए। झांसी के रहने वाले राहुल झुलस गए और मनोज आगरा से ग्वालियर जा रहे थे। इनके दो बच्चे थे साथ में उनकी पत्नी जैसे ही खिड़की के पास आग लगी तो खुद को और

बहुत भयानक था। काफी लोग उमर सो रहे थे। सभी लोग बाहर निकल आए। लेकिन कुछ लोग झुलस गए हैं।

आगरा के शरद जैन घटना की भयावता बताते हुए भावुक हो गए। उन्होंने बताया कि अपने परिवार के साथ ग्वालियर जा रहे थे। उनके दो बच्चे थे साथ में उनकी पत्नी जैसे ही खिड़की के पास आग लगी तो खुद को और

राहुल गांधी ने सत्यपाल मलिक से धारा 370 हटाने, पुलवामा आतंकी हमले पर चर्चा की

नई दिल्ली, एजेंसी। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने बुधवार को जम्मू-कश्मीर के पूर्व राज्यपाल सत्यपाल मलिक का साक्षात्कार साझा किया है। जिसमें उन्होंने पुलवामा आतंकी हमले, पूर्ववर्ती जम्मू-कश्मीर राज्य के दर्जे समेत अन्य मुद्दों पर चर्चा की थी।

सत्यपाल मलिक ने 14 अक्टूबर को राहुल गांधी के साथ अपनी बातचीत में कहा था कि जम्मू-कश्मीर का राज्य का दर्जा वापस कर दिया जाना चाहिए क्योंकि लोग नाखुश हैं। सरकार की चूक के कारण 14 फरवरी 2019 को पुलवामा आतंकी हमला हुआ, जिसमें सीआरपीएफ के 40 जवानों की शहादत हो गई।

राहुल गांधी ने एक्स पर पोस्ट शेयर करते हुए कहा, क्या इस बातचीत से इंडी-सीबीआई के बीच हलचल मच जाएगी? सत्यपाल मलिक से बातचीत में राहुल गांधी ने उनसे पूछा कि आपके कार्यकाल के दौरान वह सबसे जटिल समय था। उन्होंने अनुच्छेद 370 को रद्द करने और राज्य को केंद्र शासित प्रदेश के रूप में विभाजित किये जाने का जिक्र करते हुए यह बात कही।

इस पर मलिक ने कहा, मेरी राय में, आप जम्मू-कश्मीर को बलपूर्वक और सशस्त्र बलों के माध्यम से अपने पास नहीं रख सकते। आप लोगों का विश्वास जीतकर कुछ भी कर सकते हैं।

बिलासपुर में भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष का दावा, कहा पांचों राज्यों में भाजपा की ही बनेगी सरकार: नड्डा

बिलासपुर, एजेंसी। देश के पांच राज्य में होने वाले पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव में भाजपा की सरकारें बनेंगी। केंद्र की भाजपा सरकार ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अगुवाई में बेहतर कार्य किया है। इसके चलते चुनावी राज्यों में भाजपा को जनता का भरपूर समर्थन मिल रहा है। यह बात मंगलवार को भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने अपने बिलासपुर दौरे के दौरान सर्किट हाउस में आयोजित प्रेसवार्ता में कही। इस दौरान भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि केंद्र सरकार की ओर हर वर्ग के हितों को ध्यान में रखते हुए कल्याणकारी योजनाएं

चलाई गई हैं, जिसका लाभ आम जनता को मिला है। वहीं, आगामी लोकसभा चुनावों में भी भाजपा जुटी हुई है। इसके साथ ही अभी जल्द ही देश के पांच राज्यों राजस्थान, छत्तीसगढ़, मिजोरम, मध्य प्रदेश, तेलंगाना में विधानसभा चुनाव हैं।

भाजपा की ओर से इन राज्यों पर फोकस किया गया है। इन चुनावी राज्यों में भाजपा की ही सरकारें बनेंगी। बता दें कि भाजपा राष्ट्रीय अध्यक्ष बिलासपुर के धोलरा मंदिर में आयोजित शारदेोत्सव दुर्गा पूजा में पहुंचे थे।

इस दौरान पूर्व मंत्री राजेंद्र गर्ग, विधायक रणधीर शर्मा,



जेआर कटवाल, त्रिलोक जन्वाल, स्वदेश ठाकुर, पुरुषोत्तम शर्मा सहित अन्य मौजूद थे। भाजपा राष्ट्रीय जेपी नड्डा ने कहा कि एक्स बिलासपुर तीर्थ गति से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि एक्स में यंत्री निवास के लिए 300 बिस्तर की सुविधा मुहैया करवाने का निर्णय लिया गया है। प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। करीब 39 करोड़ की स्वीकृति करवाई जाएगी। करीब 35 करोड़ के उपकरण मुहैया करवाये गए हैं। स्वीकृति मुहैया करवाई गई है। एक्स में नर्सिंग ऑफिसर की 82 सीटें भरने को स्वीकृति प्रदान की गई है।

गुजरात में केमिकल फैक्ट्री में लगी भीषण आग, 60 से अधिक टैंकर जलकर खाक

अरावली, एजेंसी। गुजरात के अरावली जिले में स्थित एक केमिकल फैक्ट्री में आग लगने की घटना सामने आई है। बताया जा रहा है कि केमिकल फैक्ट्री में आग लगने से 60 से अधिक टैंकर जलकर खाक हो गए। अनुसार के मुताबिक, अरावली जिले में स्थित केमिकल फैक्ट्री में आग आज सुबह लग गई। केमिकल फैक्ट्री में लगी आग इतनी भीषण है कि इसकी लपटें दूर से ही दिखाई दे रही है।

बता दें कि फैक्ट्री में रखे केमिकल से भरे 60 से अधिक टैंकर जलकर खाक हो गए। आग लगने के कारण का अभी तक पता नहीं चल पाया है।

स्विस् महिला की हत्या : शव का पोस्टमार्टम होना बाकी, कई सवालों के जवाब बाकी

नई दिल्ली, एजेंसी। स्विस् महिला के शव का पोस्टमार्टम अभी तक नहीं किया गया है, क्योंकि केवल मृत महिला के परिवार के सदस्य ही शव परीक्षण करने के लिए अपनी मंजूरी दे सकते हैं। सूत्रों ने कहा कि पुलिस ने स्विस् दूतावास को सूचित कर दिया है और मृत महिला के परिवार का पता लगाने में जुटी है, हालांकि, अभी तक कोई अपडेट नहीं मिला है।

पोस्टमार्टम अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह मौत का कारण बताएगा और पुलिस को आरोपी जनकपुरी निवासी गुरूप्रीत सिंह द्वारा जांचकर्ताओं को दिए गए बयान की पुष्टि करने में भी मदद करेगा। नीना बर्जर, जो शायद

स्विट्जरलैंड की रहने वाली थी, की दिल्ली में कथित तौर पर गला घोटकर हत्या कर दी गई। उसके हाथ और पैर धातु की चेन से बांध दिए गए और बाद में उसके शरीर के एक काले प्लास्टिक बैग के अंदर लपेटकर सड़क किनारे फेंक दिया गया था। इस भयावह अपराध के लिए पुलिस ने गुरूप्रीत को गिरफ्तार कर लिया, जिसने खुद को स्विस् नागरिक का प्रेमी बताया था। नीना बर्जर के जीवन का दुखद अंत तब हुआ, जब उसका शव 20 अक्टूबर को पंथमी दिल्ली के एक स्कूल के पास पाया गया। शुरुआत में, मुख्य आरोपी सिंह के बयानों में विरोध गतियों थीं, जिसे बाद में गिरफ्तार किया गया।

जंग ने लिया खौफनाक रूप, सीरिया पर इजरायल के हवाई हमले, आठ सैनिकों की मौत

यरुशलम, एजेंसी। इजरायल और हमास में जारी जंग अब खतरनाक रूप ले चुकी है। इजरायल की वायुसेना ने सीरिया के सैन्य ठिकानों पर हमला शुरू कर दिया है। इस एयर स्ट्राइक में सीरिया के आठ सैनिकों की मौत हो गई है, जबकि सात अन्य घायल हैं।

हमले में आसपास के कई ठिकाने ध्वस्त हो चुके हैं। इसके अतिरिक्त इजरायल ने सुरक्षा बलों पर गोलीबारी के जवाब में मानव रहित हवाई वाहन (यूएवी) का उपयोग करके वेस्ट बैंक में फिलिस्तीनी लड़ाकों के खिलाफ हमला किया है। इजरायल रक्षा बलों (आईडीएफ) ने बुधवार को यह जानकारी दी। आईडीएफ ने टेलीग्राम पर लिखा कि थोड़ी देर पहले, आईडीएफ और इजरायल सीमा पुलिस बलों ने जेनिन के क्षेत्र में वादी बूकिन में



नहीं है। उल्लेखनीय है कि फिलिस्तीनी समूह हमास द्वारा गत 07 अक्टूबर को गाजा पट्टी से इजरायल के खिलाफ अचानक बड़े पैमाने पर रॉकेट हमला करने और सीमा का उल्लंघन करने, पट्टीसी इजरायली समुदायों के लोगों की हत्या और अपहरण करने के बाद फिलिस्तीनियों और इजरायल के बीच तनाव बढ़ गया है। इजरायल ने जवाबी हमले शुरू किए और 20 लाख से अधिक लोगों के घर गाजा पट्टी की पूर्ण नाकाबंदी का आदेश दिया और पानी, भोजन और ईंधन की आपूर्ति काट दी। बाद में मानवीय सहायता वाले ट्रकों को गाजा पट्टी में प्रवेश की अनुमति देने के लिए नाकाबंदी में ढील दी गई। संघर्ष के बढ़ने से दोनों पक्षों के हज़ारों लोग मारे गए और घायल हुए।

आसमान ही सीमा है, जोनाथन ट्रॉट ने पाकिस्तान पर शानदार जीत के बाद अफगानिस्तान की सराहना की



चेन्नई, अफगानिस्तान के मुख्य कोच जोनाथन ट्रॉट ने विश्व कप 2023 में पाकिस्तान पर आठ विकेट से मिली शानदार जीत के बाद अपनी टीम के युवा सलामी बल्लेबाज रहमानुल्लाह गुरबाज और इब्राहिम जादरान की जमकर प्रशंसा करते हुए कहा, ह्यआसमान ही सीमा है।

एमए चिदम्बरम स्टेडियम में पाकिस्तान ने अफगानिस्तान के सामने जीत के लिए 283 रन का लक्ष्य रखा, जिसका पीछा करते हुए अफगानिस्तान ने शानदार शुरुआत की और गुरबाज ने 53 गेंदों में 65 रन बनाए, जबकि उनके सलामी

जोड़ीदार जादरान ने 113 गेंदों में 87 रन बनाकर पारी को आगे बढ़ाया और पहले विकेट के लिए 130 रन जोड़े। रहमत शाह, जिन्होंने 84 गेंदों में नाबाद 77 रन बनाए और कप्तान हशमतुल्लाह शाहिदी (नाबाद 48) के साथ तीसरे विकेट के लिए 86 रनों की नाबाद साझेदारी की और टीम की जीत की कहानी लिखी।

इस टूर्नामेंट में अफगानिस्तान का यह दूसरा उलटफेर है, उसने कुछ दिन पहले गत चैंपियन इंग्लैंड को 69 रन से हराया था। यह वनडे इतिहास में उनका अब तक का सबसे

बड़ा लक्ष्य था। आईसीसी ने ट्रॉट के हवाले से कहा, मेरे लिए निर्णायक मोड़ वह शुरुआत थी जो इब्राहिम और गुरबाज ने हमें दी थी। मुझे लगता है कि जब आप इस तरह के लक्ष्य का पीछा कर रहे होते हैं तो आपको एक अच्छी शुरुआत की जरूरत है, जिससे आने वाले खिलाड़ियों पर कम दबाव होता है।

दोनों सलामी बल्लेबाज अभी सिर्फ 21 साल के हैं और उन्होंने इस टूर्नामेंट के शुरुआती हफ्तों में शानदार प्रदर्शन किया है। ट्रॉट ने कहा कि यह दोनों के लिए बहुत अच्छा है कि उन्हें यह दिखाने का अवसर मिला कि वे विश्व मंच पर कितने अच्छे हैं।

ट्रॉट ने खुलासा किया कि टीम के पास स्पष्ट रणनीति थी कि वे अपना जवाब कैसे देंगे।

कोच ने आगे कहा, मैं ज्यादा कुछ नहीं कहना चाहता, लेकिन मैंने कहा कि हम 35-40 ओवरों में यह खेल नहीं जीत पाएंगे, हमें 50 ओवरों तक अच्छी बल्लेबाजी करनी होगी। हमने इसे 10-10 ओवरों के हिस्सों में बांट दिया। गुरबाज और इब्राहिम ने हमें जो शुरुआत दी, उसका मतलब था कि हम उससे काफी आगे थे जहां हमने सोचा था कि हमें होना चाहिए। ट्रॉट ने अपनी बात खत्म करते हुए कहा, इससे हमें खेल के अंत में थोड़ा और सांस लेने का मौका मिला। और यह सुनिश्चित किया कि हमारे पास 49वें ओवर में खेल खत्म करने का मौका था और हमने ऐसा किया, यह बहुत अच्छा था। इस जीत में टीम के स्पिन गेंदबाजों का बड़ा योगदान भी है क्योंकि चेन्नई की पिच पर नूर और राशिद की जोड़ी ने पाकिस्तान को बल्लेबाजों को खूब परेशान किया। अफगानिस्तान के पास अपनी सफलता का जश्न मनाने के लिए काफी समय होगा, टीम का अगला मैच एक सप्ताह बाद पुणे में श्रीलंका के खिलाफ होगा।

न्यूजीलैंड की टीम ने धर्मगुरु दलाई लामा से की मुलाकात



धर्मशाला, भारत के खिलाफ रिविचार के मैच के बाद न्यूजीलैंड क्रिकेट टीम और उनके परिवारों ने धर्मगुरु दलाई लामा से मैकलोडगंज स्थित उनके आवास पर मुलाकात की।

मुख्य बौद्ध मंदिर टीम के खिलाड़ी कप्तान टॉम लैथन के नेतृत्व में पहुंचे थे। इस दौरान दलाई लामा ने खिलाड़ियों के साथ हल्की-फुल्की बातचीत भी की।

कुछ खिलाड़ियों ने उनका आशीर्वाद मांगा। दलाई लामा के कार्यालय के एक पदाधिकारी ने

आईएनएस को बताया, दलाई लामा को उनसे मिलकर अच्छा लगा।

उन्होंने कहा कि दलाई लामा ने उन्हें अपने साथ फोटो खिंचवाने की अनुमति देकर भी उन्हें खुश किया। न्यूजीलैंड टीम को 28 अक्टूबर को धर्मशाला के हिमाचल प्रदेश क्रिकेट एसोसिएशन (एचपीसीए) स्टेडियम में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेलना है।

राज्य की राजधानी शिमला से लगभग 250 किमी दूर एचपीसीए स्टेडियम में 22,000 लोगों की

बैठने की क्षमता वाले नौ विकेट हैं।

हाल ही में फ्लू की चोट में आने के बाद डॉक्टरों की सलाह पर दलाई लामा को नवंबर-दिसंबर में अपनी सिक्किम और कर्नाटक यात्रा रद्द करनी पड़ी थी। चीन, बौद्ध धर्म के आध्यात्मिक नेता दलाई लामा को लेकर भी नाराज रहता है। उसने 1959 में तिब्बत पर हमला किया था। दलाई लामा के साथ लगभग 80 हजार तिब्बती भागकर भारत आए। उन्हें हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में शरण मिली।

सुमित अंतिल ने जेवलिन में जीता गोल्ड, पुष्येंद्र सिंह ने ब्रॉन्ज मेडल किया अपने नाम



नई दिल्ली, सुमित अंतिल और पुष्येंद्र सिंह ने चौथे एशियन पैरि गेम्स के तीसरे दिन पुरुष जेवलिन थ्रो-एफ64 के फाइनल में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए गोल्ड व ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किए। सुमित अंतिल ने 73.29 मीटर के

थ्रो के साथ एशियन पैरि गेम्स रिकॉर्ड, वर्ल्ड रिकॉर्ड और एशियन रिकॉर्ड तोड़ा। सुमित ने दिन के अपने तीसरे प्रयास में इस मार्क पर पहुंचे और गोल्ड मेडल जीता। श्रीलंका के अरचांघो सुमित ने 62.42 मीटर के थ्रो के

साथ सिल्वर मेडल जीता। पुष्येंद्र सिंह ने 62.06 मीटर के थ्रो के साथ ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया। भारत ने एशियन पैरि गेम्स में अब तक कुल 36 मेडल जीत लिए हैं, जिसमें 10 गोल्ड, 12 सिल्वर और 14 ब्रॉन्ज मेडल शामिल हैं। भारत पांचवें स्थान पर काबिज है। भारतीय दल की कोशिश पहले दिन की सफलता को दोहराने की होगी जब उसने 6 गोल्ड, 6 सिल्वर और 5 ब्रॉन्ज सहित कुल 17 मेडल जीते थे। इस बार भारत ने 303 एथलीट्स का दल (191 पुरुष और 113 महिला) को एशियन पैरि गेम्स में भेजा है जो कि अब तक का सबसे बड़ा दल है। याद दिला दें कि 2018 एशियन पैरि गेम्स में भारत ने 190 एथलीट्स का दल भेजा था और कुल 72 मेडल जीते थे। इसमें 15 गोल्ड शामिल थे।

प्राची यादव ने पैरा कैनों में देश को दिलाया गोल्ड, पति मनीष कोरव ने भी जीता पदक

हंगेंगोंउ, चीन में चल रहे एशियाई पैरा खेलों में भारत की प्राची यादव ने कैनों महिला केएल2 स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता है। एथलीट प्राची यादव ने पैरा कैनों महिला केएल2 स्पर्धा में 54.962 समय के साथ भारत के लिए स्वर्ण पदक जीता। वहीं, प्राची के जीवनसाथी मनीष कोरव ने पुरुषों की पैरा कैनों केएल3 स्पर्धा में कांस्य पदक जीता। प्राची का एशियन पैरा खेल 2022 में यह दूसरा पदक है। इससे पहले प्राची यादव ने पुरुषों की चालन महिला वीएल2 स्पर्धा के फाइनल में रजत पदक जीता था। इसके अलावा भारत की सिमरन वत्स ने इस मल्टी इवेंट टूर्नामेंट में देश के लिए सिल्वर मेडल जीता। सिमरन ने महिलाओं की 100 मीटर टी12 स्पर्धा में 12.68 के प्रभावशाली समय के साथ रजत पदक हासिल किया।

पाक के खिलाफ जीत के हीरो इब्राहिम जादरान ने शेयर किया ऐसा मैसेज, पड़ोसी मुल्क में मच गया बवाल

इस्लामाबाद, पाकिस्तान के खिलाफ वर्ल्ड कप 2023 के मुकाबले में अफगानिस्तान को जीत मिली। यह बात पाकिस्तान क्रिकेट टीम और उनके फैंस को हजम भी नहीं हुई थी। इसी बीच पाक के खिलाफ मैच विनिंग 87 रन बनाने वाले अफगानिस्तान के सलामी बल्लेबाज इब्राहिम जादरान ने एक ऐसा मैसेज शेयर किया, जिससे पड़ोसी मुल्क में बवाल मच गया है।

इब्राहिम जादरान ने सोमवार रात को पाकिस्तान के खिलाफ अफगान टीम को बड़ी जीत दिलाई, उन्होंने नाबाद 87 रन बनाए। उन्होंने विश्व कप 2023 के सबसे बड़े उलटफेरों में से एक की कहानी लिखी। लेकिन, पाकिस्तान पर उनका दिया एक बयान काफी वायरल हो रहा है। मैच ऑफ द मैच इब्राहिम जादरान ने कहा, ये ट्रॉफी उन लोगों को सर्पित, जिन्हें पाकिस्तान से वापस अफगानिस्तान भेजा गया।

जब अफगानिस्तान पर तालिबान ने कब्जा किया था तब कई अफगानी देश छोड़ के दूसरे मुल्क चले गए थे। जो अफगानी अपनी जान बचाकर पाकिस्तान में शरण लेने पहुंचे थे,



उन्हें अब वहां की सरकार वापस भेज रही है। सोशल मीडिया पर लोग इब्राहिम जादरान के इस बयान को हवाफिस्तान पर बम गिरने का जैसा बतार रहे हैं। वहीं, कुछ लोगों ने अफगानिस्तान को बुरी तरह ट्रोली किया।

पाकिस्तान ने कुछ दिनों पहले ही 3 हजार से ज्यादा अफगानिस्तानी शरणार्थियों को देश से बाहर निकाल दिया था। अभी तक कुल 50 हजार से ज्यादा अफगान नागरिकों को पाकिस्तान वापस भेज चुका है। विशेषज्ञों का

कहना है कि इस फैसले ने परिवारों की 17 लाख से अधिक आबादी, युवा लड़कियों और बच्चों का जीवन खतरे में डाल दिया है क्योंकि वे उस देश में वापस जाने के लिए मजबूर हैं, जहां से वे भागे थे।

पाकिस्तान सरकार ने कहा है कि वह अपने फैसले से पीछे नहीं हटेंगे और 1 नवंबर के बाद सभी अवैध अप्रवासियों के खिलाफ कार्रवाई शुरू करेंगी और उन्हें अफगान तालिबान शासन को सौंप देगी।

फिल्मी दुनियां

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का गाना वै कमलेया रिलीज, प्यार में डूबे दिखे आलिया-रणवीर



मशहूर निर्माता और निर्देशक करण जोहर की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी जल्द ही सिनेमाघरों में दस्तक देने के लिए तैयार है। इस फिल्म के साथ करण 7 साल बाद बतौर निर्देशक वापसी कर रहे हैं तो आलिया भट्ट और रणवीर सिंह दूसरी बार बड़े पर्दे पर नजर आने वाले हैं। अब निर्माताओं ने फिल्म का नया गाना वै

कमलेया रिलीज कर दिया गया, जिसमें रॉकी और रानी के एक-दूसरे के प्यार में डूबे नजर आ रहे हैं। रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के 2 गाने होट झुमका और तुम क्या मिले पहले ही रिलीज हो चुके हैं, जिन्हें दर्शकों ने काफी पसंद किया है। अब वै कमलिया आज जारी हो गया है, जिसमें रणवीर और आलिया के बीच जबरदस्त केमिस्ट्री

देखने को मिल रही है। अरिजीत सिंह और श्रेया घोषाल की आवाज से सजे इस रोमांटिक गाने को प्रशंसक भी काफी पसंद कर रहे हैं। इस फिल्म के जरिए आलिया और रणवीर ने दूसरी बार साथ काम किया है। इससे पहले दोनों फिल्म गली बॉय के लिए साथ आए थे। फिल्म में धर्मद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी भी हैं। धर्मद्र सालों बाद इसके जरिए बड़े पर्दे पर वापसी कर रहे हैं। करण फिल्म में अपने चहिते निर्देशक यश चोपड़ा को श्रद्धांजलि देंगे। आलिया-रणवीर पर एक गाना फिल्माया गया है, जिसके जरिए यश को श्रद्धांजलि दी जाएगी। फिल्म 28 जुलाई को रिलीज हो रही है। धर्मा प्रोडक्शंस फिल्म के लिए वै करने वाला है, जो यशराज फिल्म्स पटान के लिए नहीं कर सका। पटान को दुनियाभर में 8,000 स्क्रिन्स पर रिलीज किया गया था। रिपोर्ट के मुताबिक रॉकी और रानी... को करीब 9,000 स्क्रिन्स पर रिलीज किया जाएगा। रिपोर्ट के मुताबिक करण फिल्म को अपनी सुपरहिट फिल्म कभी खुशी कभी गम के स्तर पर रिलीज करना चाहते हैं।

तीसरे दिन भी कायम लियो का जलवा! कई मूवीज को पछाड़ आगे निकली विजय थलापति की फिल्म



विजय थलापति स्टारर फिल्म लियो बॉक्स ऑफिस पर दहाड़ मार रही है। फिल्म शानदार परफॉर्म कर रही है और अच्छी कमाई कर रही है। लियो 19 अक्टूबर को थिएटर में रिलीज हुई थी और दो दिनों में ही फिल्म ने धरंलू बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया था. अब तीसरे दिन भी दूसरी कई फिल्मों को

पछाड़ने में कामयाब रही है. सैकनलिक की रिपोर्ट की मानें तो लियो ने पहले दिन 64.8 कमाए थे. वहीं दूसरे दिन फिल्म ने 35.25 करोड़ का कारोबार किया था, जिसके बाद विजय थलापति की फिल्म 100 करोड़ के क्लब का हिस्सा बन गई थी. अब फिल्म के तीसरे दिन का कलेक्शन सामने आ गया है और रिपोर्ट के मुताबिक लियो ने तीसरे दिन 40 करोड़ कमाए हैं. इसी के साथ अब फिल्म का टोटल कलेक्शन 140.05 करोड़ रुपए हो गया है.

लियो ने रिलीज होते ही बॉक्स ऑफिस पर अपना कब्जा जमा लिया है. फिल्म ने कमाई के मामले में कई फिल्मों को मात दे दी है. लियो की रिलीज के अगले दिन ही टाइगर श्रॉफ की मोस्ट अवेटेड फिल्म गणपत और दिव्या खोसला कुमार की यारियां 2 रिलीज हुईं लेकिन विजय थलापति की फिल्म के आगे दोनों ही कहीं गुम होती दिखाई दीं. गणपत ने जहां दूसरे दिन 2.25 करोड़ का कलेक्शन किया तो वहीं यारियां 2 भी 0.55 करोड़ तक ही सिमटकर रह गईं.

लहंगा-चोली पहन मोनालिसा ने दिखाई दिलकश अदाएं

भोजपुरी इंडस्ट्री की हॉट वीन मोनालिसा ने हालिया फोटोशूट के दौरान की लेटेस्ट तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टायलिश अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से आहें भरने लगे हैं। मोनालिसा ने खूबसूरत लहंगा पहना हुआ है, जिसमें वो काफी स्टर्निंग और गॉर्जियस नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर अपनी हॉटनेस और बोल्ड फिगर के कारण चर्चाओं में रहने वाली एक्ट्रेस मोनालिसा किसी भी पहचान की मोहताज नहीं हैं। उनका हर एक अंदाज इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर होते ही फैंस के बीच तेजी से वायरल होने लगता है। हाल ही में एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर कर लोगों का सारा अटेंशन अपनी ओर खींच लिया है।

अंजुम फकीह शो की कहानी में नई ऊर्जा भरने के लिए कुंडली भाग्य में वापसी करने के लिए तैयार



भारतीय टीवी मनोरंजन की दुनिया अब इस खबर से गुलजार है कि लोकप्रिय टीवी अभिनेत्री अंजुम फकीह प्रिय ड्रामा सीरीज कुंडली भाग्य में वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। शो के प्रशंसक इस पल का बेसब्री

से इंतजार कर रहे हैं, क्योंकि यह न केवल शो की कहानी में नई ऊर्जा भरने का वादा करता है, बल्कि अधिक रोमांच और रहस्य भी जोड़ता है। अपनी वापसी के बारे में बात करते हुए, अंजुम ने कहा, सृष्टि की भूमिका में फिर

सेक्स और लस्ट पर खुलकर बातचीत करना जरूरी: मृणाल ठाकुर



एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर, जिन्हें स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्मों पर लस्ट स्टोरीज 2 में अपने शानदार परफॉर्मंस के चलते काफी सराहना मिल रही है, का मानना है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना सबसे महत्वपूर्ण है। एक्ट्रेस मृणाल ठाकुर, जिन्हें स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्मों पर लस्ट स्टोरीज 2 में अपने शानदार परफॉर्मंस के चलते काफी सराहना मिल रही है, का मानना है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना सबसे महत्वपूर्ण है।

उजागर करता है। एक्ट्रेस ने कहा, मेरा लस्ट विश्वास है कि सेक्स और लस्ट पर खुलकर बात करना महत्वपूर्ण है, खासकर जब कोई उम्र में बढ़ा हो रहा हो। जब कोई युवा वयस्क होता है, तो उसके पास एक आदर्श होता है जो एक युवा व्यक्ति को सही ज्ञान और जानकारी प्रदान करता है।

लस्ट स्टोरीज 2 में सफल रिश्तों में लस्ट और सेक्स के महत्व पर प्रकाश डालती हैं, जिसमें मृणाल की ऑन-स्क्रीन दादी के रूप में नीना गुप्ता का किरदार आर. बालकी द्वारा निर्देशित फिल्म के नैरेटिव को

उन्होंने आगे कहा, अगर परिवार के बच्चों सहित एक युवा के पास कम से कम एक व्यक्ति हो, जिसके साथ वे इन विषयों पर ईमानदारी से चर्चा कर सकें, तो उन्हें बाहरी दुनिया से बहुत सारी गलत जानकारी प्राप्त करने की संभावना कम होगी।

जयन्त संस्थापक

स्व.नरेन्द्र उनियाल
प्रकाशक, मुद्रक और स्वामी

नागेन्द्र उनियाल द्वारा प्रतिभा प्रेस से मुद्रित तथा बदीनाथ मार्ग कोटद्वार (गढ़वाल) से प्रकाशित —सम्पादक
नागेन्द्र उनियाल
आर.एन.आई. 35469 / 79
फोन / फ़ैक्स 01382-222383
मो. 8445596074,
9412081969
e-mail:
nagendra.uniyal@gmail.com